

# IHC Outpatient Comfort Menu

## INSERT FACILITY NAME HERE

The comfort menu was created to assist you and your healthcare team work together to reach your comfort goals. Your role as key member of the healthcare team is important. We encourage the use of menu options listed below prior to moving to medication. The menu can assist in identifying comfort options that will make you feel confident in your treatment plan. If you have any questions or comments, speak with a member of your healthcare team.



### Comfort

- Eye drops
- Extra pillow
- Fan
- Humidifier
- Cold pack
- Warm pack
- Pillow under your knees/ankles
- Saline spray for your nose
- Warm blanket
- Warm washcloth
- Pajamas
- Non-skid socks



### Personal Care

- Regular personal hygiene
- Apply lotion
- Take a warm bath/shower
- Home health aid
- Shower/Bath
- Whirlpool
- Gentle stretching
- Repositioning
- Exercise
- Exercise ball



### Comfort Actions

- In home services
- Meals on Wheels
- Transportation
- Childcare
- Clothing
- Job placement services
- Volunteer in your community

Hospital Logo Here



### Relaxation

- Ear plugs
- Eye cover
- Listen to music
- Music therapy
- Spiritual leader visit
- Quiet, uninterrupted time
- Stress ball
- Aromatherapy
- Acupuncture
- Window shade down
- Dark room
- Door closed
- Playing cards
- Read
- Walk
- Time with family/friends
- Walk



### Medication

- Discuss realistic comfort goals with your healthcare team
- Discuss allergies, side effects and your current medication to ensure any new medications are safe and effective
- Medication options may include Tylenol, Advil, Naproxen, and Cymbalta
- Opioids have their place, they should be started at a low dose and stopped as soon as possible
- Ask about where and how to dispose your medications



Developed in collaboration with Broadlawn Medical Center.

The Compass Hospital Improvement Innovation Network (HIIN) is supported by contract number HHSM-500-2016-00070C from the U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Medicare & Medicaid Services. The contents of this publication are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the views of the U.S. Department of Health and Human Services or any of its agencies.

# Paciente Externo Menú de comodidad de IHC

## INSERT FACILITY NAME HERE

El menú de comodidad fue creado para ayudarlos a usted y a su equipo de atención médica a trabajar en conjunto para alcanzar sus metas de comodidad. Su papel como miembro clave del equipo de atención médica es importante. Lo alentamos a usar las opciones del menú enumeradas a continuación antes de pasar a la medicación. El menú puede ayudar a identificar las opciones que lo harán sentirse confiado en su plan de tratamiento. Si tiene alguna pregunta o comentario, hable con un miembro de su equipo de atención médica.



### Comodidad

- Gotas para los ojos
- Almohada adicional
- Ventilador
- Humidificador
- Paquete frío
- Paquete tibio
- Almohada debajo de las rodillas/tobillos
- Pulverización de solución salina para la nariz
- Manta caliente
- Paño tibio
- Pijamas
- Calcetines antideslizantes



### Cuidado personal

- Higiene personal regular
- Aplique loción
- Tome un baño o ducha caliente
- Ayuda para la salud en el hogar
- Ducha/baño
- Hidromasaje
- Estiramiento suave
- Cambiar de posición
- Ejercicio
- Pelota de ejercicios



### Acciones para estar cómodo

- Servicios en el hogar
- Comida sobre ruedas
- Transporte
- Cuidado de niños
- Ropa
- Servicios de colocación de empleo

Hospital Logo Here



### Relajación

- Tapones para los oídos
- Tapaojos
- Escuche música
- Musicoterapia
- Visite a un líder espiritual
- Tiempo silencioso e ininterrumpido
- Pelota para el estrés
- Aromaterapia
- Acupuntura
- Persianas bajas
- Habitación oscura
- Puerta cerrada
- Juegos de cartas
- Lea
- Camine
- Tiempo con la familia/amigos



### Medicación

- Discuta metas realistas para la comodidad con su equipo de atención médica
- Discuta las alergias, los efectos secundarios y sus medicamentos actuales para asegurarse de que cualquier medicamento nuevo sea seguro y efectivo
- Las opciones de medicamentos pueden incluir Tylenol, Advil, Naproxeno y Cymbalta
- Los opioides se usan pero se deben empezar a tomar a dosis bajas y se deben dejar lo antes posible
- Pregunte dónde y cómo deshacerse de sus medicamentos

